

BEDIENUNGSANLEITUNG

g•force UT digital

g-force™ UT

LeMond® g•force UT digital™

Besuchen Sie unsere Website unter
www.LeMondfitness.com



15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA
Telefon: (+1) 425.482.6773
Fax: (+1) 425.482.6724

© 2007 LeMond Fitness Inc. LeMond und RevMaster sind eingetragene Warenzeichen.

Vielen Dank, dass Sie Kunde von LeMond Fitness geworden sind. Unser Team möchte, dass Ihnen das Radtraining Spaß macht und Erfolge bringt. Wir bieten Ihnen detaillierte Produktinformationen, den Rat von Fitnessexperten und direkten Kundendienst, auf den Sie sich verlassen können. Wir möchten uns bei Ihnen für den Kauf dieses LeMond **g•force UT digital** Trainingsrädern bedanken, mit dem Sie sicher viel Spaß haben werden.

Mit der Bedienungsanleitung für dieses **g•force UT digital** können Sie den größten Nutzen aus Ihren neuen Trainingsrädern ziehen. Es erläutert nicht nur alle wichtigen Funktionen, Programme und Sicherheitshinweise des **g•force UT digital**, sondern enthält auch nützliche Trainingstipps und Trainingsprofile, einschließlich Hinweisen über die Verwendung der beliebten pulsgesteuerten Trainingsprogramme. Falls Sie Fragen zu diesen Informationen haben sollten, können Sie sich jederzeit unter der Rufnummer (+1 425) 482-6773 an uns wenden, und wir werden Ihnen gerne helfen. Damit wir Ihre Fragen schnell beantworten können, empfehlen wir, beim Anruf die Seriennummer des Trainingsrads griffbereit zu halten. Die Seriennummer befindet sich am vorderen Rahmen im unteren Bereich des Trainingsrads.

Das **g•force UT digital** wurde von einigen der berühmtesten Radfahrer Amerikas getestet. Der Gründer unserer Firma, Greg LeMond, ist die Kraft („g" force) hinter der Inspiration und dem Design dieses bemerkenswerten Trainingsrads. Gregs Geschichte erzählt von Mut und außergewöhnlichen Leistungen. Im Jahr 1986 gewann Greg als erster Amerikaner die längste und körperlich anstrengendste Sportveranstaltung der Welt - die Tour de France. Nur neun Monate später, im April 1987, entkam er nur knapp dem Tod, als er bei einem Jagdunfall versehentlich angeschossen wurde. Während der langen und schmerzhaften Rehabilitation setzte er sich ein Ziel, das viele für unerreichbar hielten: die Tour de France noch einmal zu gewinnen. 1989 konnte er dieses Ziel erreichen und bewies später, dass dies nicht nur ein Glücksfall war, indem er die Tour 1990 zum dritten Mal gewann.

Als legendärer Athlet hat Greg während seiner Profikarriere zahlreiche Innovationen im Radsport eingeführt. Aerolenker gehören heutzutage zum Standard und auch das **g•force UT digital** wird einen neuen Standard bei Trainingsrädern setzen. Das **g•force UT digital** kombiniert Gregs Leidenschaft für das Radfahren mit außergewöhnlichen Produktinnovationen. Jedes Bauteil des **g•force UT digital** ist innovativer, benutzerfreundlicher und komfortabler als alle anderen Trainingsräder, die Sie benutzt haben, und bietet Ihnen eine herausragende Trainingserfahrung. Ob Sie begeisterter Anfänger oder hervorragend trainierter Athlet sind, Sie werden den Unterschied sofort merken.

Sie können das **g•force UT digital** mit seinem anspruchsvollen und kabellosen Design überall in Ihrem Heim aufstellen. Sie werden nicht nur sofort feststellen, wie leise ein Training auf dem **g•force UT digital** ist, sondern auch, dass das **g•force UT digital** Ihnen ein besseres Radtraining bietet als alle anderen Trainingsräder.

Höherer Komfort

- 4-fach verstellbare Lenkstange und verstellbarer Sitz ermöglicht das Einstellen des Trainingsrads von der aufrechten Position zu einer ergonomisch optimalen Fahreinstellung für das Triathlontraining.
- Ein schmaleres Tretkurbeldesign bildet die Geometrie eines Rennrads nach, um erhöhten Komfort zu gewährleisten.
- Mithilfe austauschbarer Sitzoptionen können Sie den Sitz individuell einstellen.

Zusätzliche Funktionsmerkmale

- Kabellose Stromversorgung - Sie können Ihr neues Trainingsrad an jedem beliebigen Ort aufstellen
- Zusätzliche Trainingswiderstandsstufen - von 1 - 20, und der größte Wattbereich auf dem Markt, von 33 bis über 1200
- Pedalriemen mit Sicherungszähnen - sichere und komfortable Positionierung des Fußes
- Standardgewinde für Pedaloptionen - für jedes Standard-Radpedal
- Exklusive Timeout-Option - eine bis zu zweiminütige Unterbrechung des Trainings ohne Abschalten des Trainingsrads
- Kontaktsensoren zur Herzfrequenzmessung - optimale Trainingseffizienz durch Überwachung der Herzfrequenz
- Geeignet für telemetrische Herzfrequenzmessung - Brustgurt zur Herzfrequenzmessung im Lieferumfang enthalten
- Keine Kalibrierung erforderlich - einfach aufsteigen und losfahren
- Digitales Antriebssystem - für sanfte und exakte Kraftrückführung
- USB-Port - zu Speicherung von Trainingsinformationen

Herausfordernde Trainingsprogramme

Elf verschiedene Trainingsprogramme - nutzen Sie fünf normale Trainingsprogramme und sechs Greg LeMond Trainingsprogramme, die speziell für unterschiedene Trainingsanwendungen entwickelt wurden.

Normale Programme:

Manuell	Hügel	Konstante Herzfrequenz	Hügel-Herzfrequenz
Fettabbau	Rennen	Intervall-Herzfrequenz	

Exklusive 30-minütige Greg LeMond Trainings- und Konditionierungsprogramme

Anaerobische Programme:

Rev-It-Up   Bust Your Gut
Pump the Power

Aerobische Intervalle:

Strong and Steady   Fat Burner Plus

Race Day Warm Up:

Race Day

Exklusive Ausstattungsmerkmale

- 4-fache Feineinstellung von Sitz und Lenkstange für den idealen Sitz zur optimalen Muskelbeanspruchung, damit Sie schneller und leichter Ergebnisse sehen.
- Das **g•force UT digital** läuft so gleichmäßig, dass Sie länger und effizienter als je erwartet trainieren können.
- Wechseln Sie zwischen den Trainings- und den Trainingsradmodi der manuellen, Hügel- und Fettverbrennungsprogramme.

Lesen Sie sich bitte genau den Rest der Bedienungsanleitung durch, bevor Sie Ihr neues **g•force UT digital** verwenden. Die hier enthaltenen Informationen tragen dazu bei, Ihr Training so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Anleitung umfasst wichtige Informationen zu Bedienung, Wartung, Sicherheit und Fehlersuche sowie Richtlinien für ein effektives Trainingsprogramm. Wir sind uns sicher, dass Sie an Ihrem neuen **g•force UT digital** viel Freude haben werden. Greg und das gesamte Team von LeMond Fitness wünschen Ihnen viele gute Fahrten und großartige Trainings.

Vor Aufnahme eines Trainingsprogramms sollten Sie sich immer ärztlich untersuchen lassen. Ihr Arzt kann nicht nur Risikofaktoren feststellen, sondern Ihnen auch dabei helfen, ein Trainingsprogramm mit der für Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand angemessene Häufigkeit und Intensität zu entwickeln.

Das **g•force UT digital** ist eine ausgezeichnete Wahl für übergewichtige Personen oder Personen mit schlechter körperlicher Fitness, da sich der Sitz besser verstellen lässt und die Pedalumdrehungsanforderungen niedriger als bei allen anderen Trainingsrädern sind. Falls Sie zu dieser Personengruppe zählen, sollten Sie bei Trainingsaufnahme auf diesem Gerät jedoch trotzdem vorsichtig vorgehen. Bei Beginn jeder neuen Trainingsroutine besteht das Risiko einer Überanstrengung oder Verletzung.

VORSICHT: Wenn während eines Trainings Brustschmerzen oder unregelmäßige Herzschläge, Kurzatmigkeit, Schwächegefühle oder Unwohlsein auftreten, BEENDEN Sie das Training sofort. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training fortfahren.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

Diese Bedienungsanleitung enthält alle Informationen, die für den sicheren und angenehmen Betrieb des **g•force UT digital** benötigt werden. Bitte lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vollständig und gut durch, bevor Sie versuchen, das **g•force UT digital** zu benutzen.

- Das **g•force UT digital** ist nur für den Gebrauch im Haus gedacht. Wählen Sie einen Standort mit genügend Abstand zu Wänden, Möbeln und anderen Objekten. Halten Sie auf jeder Seite des Trainingsrads einen Abstand von mindestens 30 cm (1 ft) ein.
- Für die Display-Konsole des **g•force UT digital** sind vier Nickel-Metallhydrid-Akkus (Ni-MH) der Größe AA (Mignon) erforderlich. **Ersetzen Sie diese auf keinen Fall durch herkömmliche Alkalibatterien.** Andernfalls wird die Elektronik beschädigt und die Garantie ungültig.
- Während des Trainings den Bereich um das Trainingsrad frei halten.
- Das **g•force UT digital** wurde für Benutzer mit einer Körpergröße zwischen 147,3 cm und 203,2 cm (58 in und 80 in) entwickelt. Kinder, die diese Größenanforderungen erfüllen, müssen bei Verwendung dieses Trainingsrads beaufsichtigt werden.
- Kleinkinder, behinderte Personen und Haustiere vom **g•force UT digital** fern halten, während es benutzt wird. Besonders Kinder und Haustiere können die repetitive Bewegung der Pedale faszinierend finden. Diese Neugier kann zu Verletzungen führen. Kinder oder Haustiere dürfen das Trainingsrad nicht berühren, während es noch in Bewegung ist.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Kabel und Handtücher von Pedalen und anderen beweglichen Teilen fern halten. Insbesondere Schnürsenkel können sich im Pedalmechanismus verfangen und Schmerzen oder Verletzungen verursachen.
- Stecken Sie keine Finger oder Objekte in bewegliche Teile des Geräts.
- Keine Objekte in eine Öffnung am Gerät stecken oder fallen lassen.
- Drehen Sie die Pedalkurbeln auf keinen Fall von Hand. Um ein Verfangen und mögliche Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie Hände und Füße nicht in Kontakt mit dem Antriebsmechanismus bringen.
- Tragen Sie beim Training auf dem **g•force UT digital** stets angemessenes Schuhwerk.
- Verwenden Sie das **g•force UT digital** nur entsprechend der Anweisungen in diesem Handbuch. Anbauteile oder Modifikationen, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden, machen die Garantie ungültig.
- Versuchen Sie nicht, die Seitenabdeckungen des **g•force UT digital** abzunehmen. Die Wartung sollte von einem autorisierten Wartungsdienst durchgeführt werden. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst von LeMond Fitness montags bis freitags zwischen 7.00 und 17.00 Westküstenzeit unter der Rufnummer (+1) 425.482.6773.
- Verwenden Sie das **g•force UT digital** nicht an Standorten, an denen Sprühdosen oder Sauerstoff verwendet werden.
- Die maximale Nutzlast für das **g•force UT digital** beträgt 159 kg. (350 lbs)

Alle von LeMond Fitness, Inc. hergestellten Geräte wurden vor Auslieferung gründlich werksseitig untersucht. Korrekter Aufbau und regelmäßige Wartung des **g•force UT digital** sind erforderlich, um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten.

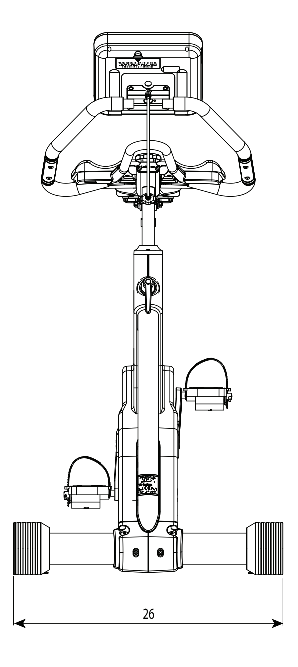
Standort

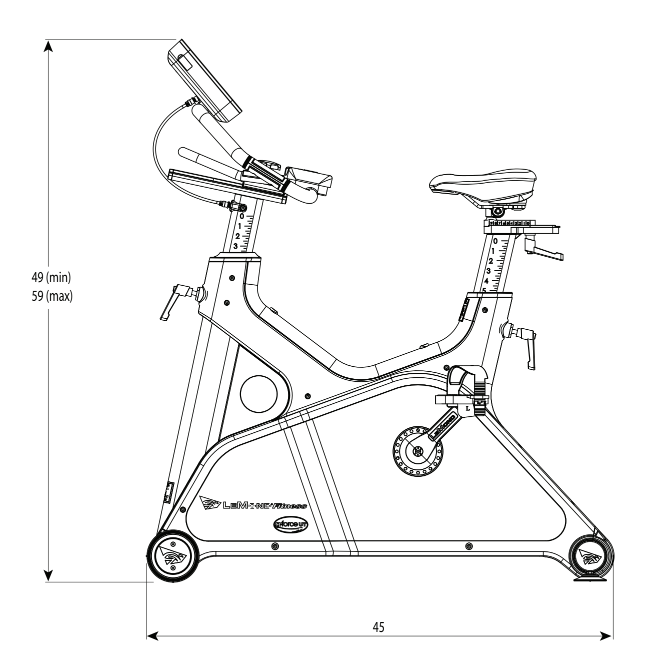
Sie sollten einen passenden Standort für das Fahrrad in Ihrem Haus auswählen. Das **g•force UT digital** ist so konzipiert, dass es unauffällig und schön in Ihr Heim passt. Dank eines kleineren Profils und eines wesentlich leichteren Antriebsmechanismus kann dieses Trainingsrad ungestört in fast jedem Zimmer des Hauses aufgestellt und benutzt werden. Stellen Sie sicher, dass während des Trainings ausreichend Platz für das Gerät vorhanden ist. Die Abmessungen des zusammengebauten Trainingsrads finden Sie nachstehend.

Wählen Sie einen Standort, der angenehm und ansprechend ist, und an dem Sie motiviert werden, Ihre Fitnessziele weiter zu verfolgen. Ein kühler und trockener Standort macht das Training auf dem **g•force UT digital** angenehmer und verlängert gleichzeitig die Lebensdauer des Trainingsrads.

Abmessungen des zusammengebauten g•force UT digital Upright Fitness Bikes

Abmessungen		
Länge	114,3 cm	(45 in)
Breite	66 cm	(26 in)
Höhe	120 - 150 cm	(49 - 59 in)
Gewicht	72,7 kg	(160 lbs)





AUFSTELLEN DES TRAININGSRADS

Wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um das **g•force UT digital** richtig einzurichten, kann dies Ihr späteres Training angenehmer gestalten. Das Design des **g•force UT digital** ermöglicht eine bessere Einstellung des Sitzes als bei anderen Liegerädern auf dem Markt. Nutzen Sie diese Einstellmöglichkeiten für optimalen Sitzkomfort und maximale Trainingseffizienz. Eine falsche Position beim Training kann Schmerzen verursachen und die Verletzungsgefahr erhöhen.

EINSTELLUNG DES SITZES

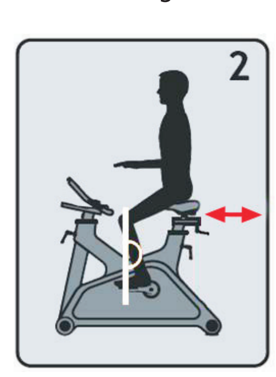
Sitzhöhe



1. Drehen Sie die Pedale so, dass eines der Pedale oben steht.
2. Setzen Sie einen Fuß in den Fußclip des unten liegenden Pedals und steigen auf das Trainingsrad. Stellen Sie sicher, dass der Fußballen über dem Mittelpunkt des Pedals positioniert ist. Ihr Bein sollte leicht angewinkelt sein.
3. Wenn Ihr Bein zu sehr gestreckt ist oder der Fuß das Pedal nicht berührt, muss der Sitz tiefer eingestellt werden. Wenn Ihr Bein zu sehr gebeugt ist, muss der Sitz höher eingestellt werden.
4. Steigen Sie vom Trainingsrad ab und drehen Sie den Sitz-Einstellhebel gegen den Uhrzeigersinn. Danach kann die Sattelstütze nach Bedarf nach oben oder unten verschoben werden.
5. Wenn der Sitz in der gewünschten Position ist, drehen Sie den Sitz-Einstellhebel im Uhrzeigersinn, um den Sitz zu sichern. Notieren Sie sich die Einstellmarkierung auf der Sitzstange für das nächste Training.



Einstellung der Sitzposition



6. Die Sitzposition auf eine optimale Position einstellen. Den Sitzeinstellhebel gegen den Uhrzeigersinn drehen und den Sitz nach vorne oder hinten schieben.
7. Setzen Sie sich auf das Trainingsrad und drehen Sie die Tretkurbeln in die 3- und 9-Uhr-Position. Die optimale Sitzposition ist dann erreicht, wenn die kleine Vorwölbung am Schienbein direkt unter der Kniescheibe (Tuberositas tibiae) sich ungefähr über der Pedalachse (in der 3-Uhr-Position befindet).
8. Den Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um den Sitz zu sichern.
9. Notieren Sie die Einstellmarkierung unter dem Sitz für das nächste Training.

ANPASSUNG DER LENKSTANGE

Lenkstangenhöhe



1. Die Lenkstange höher oder tiefer einstellen, indem der Hebel an der Lenkstangensäule gegen den Uhrzeigersinn gedreht und nach oben oder unten geschoben wird.
2. Die Lenkstange kann nach Belieben eingestellt werden. In der Grundposition befindet sich die Lenkstange auf Höhe des Sitzes. Wenn die Lenkstange höher als der Sitz eingestellt wird, sitzt der Benutzer in einer aufrechteren Position. Wenn die Lenkstange tiefer als der Sitz eingestellt wird, sitzt der Benutzer in einer ausgestreckteren Position.

Einstellung der Lenkstangenposition

3. Die Lenkstangen-Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn drehen und die Lenkstangen nach Bedarf entweder nach vorne oder hinten schieben.
4. Die Lenkstange sollte sich in einer Position befinden, in der der Fahrer die Lenkstange angenehm mit einer leichten Beugung des Ellbogens erreichen kann.
5. Zum Befestigen die Einstellschraube im Uhrzeigersinn drehen und die Endposition für die zukünftige Verwendung vermerken.

EINSTELLUNG DES PEDALRIEMENS

Mit den Riemen des **g•force UT digital** können Sie das Pedal auf Ihre Fußhöhe einstellen. Die Pedale umfassen federbelastete Sicherungsclips zur leichteren Einstellung. Befolgen Sie die nachstehenden Schritte, um die Riemen so einzustellen, dass Ihr Fuß nicht auf dem Pedal rutscht.

1. Stellen Sie jeden Fußballen auf die Mitte jedes Pedals unter den Riemen.
2. Drehen Sie die Pedale so, dass Sie einen Fuß zu sich ziehen.
3. Ziehen Sie einfach an einem Ende des Riemens, bis er fest an Ihrem Schuh sitzt. Stellen Sie sicher, dass der Riemen fest sitzt, aber nicht so fest, dass er unbequem gegen den Fuß drückt.
4. Wiederholen Sie diese Schritte am anderen Fuß.
5. Um den Pedalriemen zu lockern, drücken Sie oben auf den Clip, der den Riemen sichert, und ziehen Sie den Riemen nach oben. Lassen Sie den Clip los, um die Schlaufe wieder zu arretieren.

Jetzt, da Sie Ihre Trainingsposition eingerichtet haben, fahren Sie das Trainingsrad ein paar Minuten und stellen Sie sicher, dass die Fußposition angenehm ist. Treten Sie langsam in die Pedale, wobei Ihre Zehen und Knie gerade nach vorne zeigen. Halten Sie die Griffe leicht in einer Position fest, in der Ihre Schultern und Ihr Oberkörper entspannt sind. Treten Sie langsam auf niedriger Widerstandsstufe weiter, bis Sie sich sicher sind, dass Sie diese Haltung während des gesamten Trainings bequem beibehalten können.

DISPLAY-KONSOLE

Die Display-Konsole des **g•force UT digital** dient zwei Zwecken: zur Auswahl der Trainingsradfunktionen und für Feedback über den Verlauf des aktuellen Trainings.

Hinweis: *Drücken Sie nur leicht auf die Tasten des Konsolen-Overlays. Verwenden Sie ausschließlich Ihre Finger zum Drücken der Tasten. Scharfe Gegenstände wie Kugelschreiber, Schlüssel oder Werkzeug können das Overlay beschädigen und werden im Rahmen der Garantie als Missbrauch erachtet.*

FUNKTIONEN DER DISPLAY-KONSOLE

Power (Ein): Schaltet die Display-Konsole ein oder aus. Sie können die Display-Konsole durch Drücken der POWER-Taste (EIN) einschalten. Die Display-Konsole kann auch einfach durch Bewegung der Pedale eingeschaltet werden.

Quick Start (Schnellstart): Diese Taste umgeht die Eingabe von Benutzerdaten und startet ein ausgewähltes Programm mit Standardparametern.

Hinweis: *Diese Funktion kann nicht für Herzfrequenz-Programme verwendet werden. Die Benutzerdaten sind erforderlich, um Ihre Zielherzfrequenz zu berechnen.*

Stop: Diese Taste ist nur aktiviert, wenn ein DEFINIERTES PROGRAMM läuft. Durch einmaliges Drücken der STOP-Taste wird das Programm angehalten. Um das Programm am selben Punkt wieder aufzunehmen, drücken Sie einfach ENTER (Eingabe). Durch zweimaliges Drücken der STOP-Taste zeigt das TEXTFENSTER die während des Trainings gesammelten Daten. Durch dreimaliges Drücken der STOP-Taste wird die Aufforderung PROGRAMM WÄHLEN angezeigt.

Enter (Eingabe): Drücken Sie diese Taste, wenn Sie im TEXTFENSTER zur Eingabe von Werten wie Zeit oder Gewicht aufgefordert werden. Durch Drücken der ENTER-Taste (Eingabe) wird der gewählte Wert bestätigt und der nächste Schritt zum Einstellen Ihres Programms angezeigt.

Back (Zurück): Verwenden Sie diese Taste, um den vorherigen Bildschirm im TEXTFENSTER wieder aufzurufen.

+/- Tasten: Diese Tasten haben zwei Funktionen. Beim Einrichten eines Programms werden die +/- TASTEN verwendet, um Werte wie Gewicht oder Alter zu erhöhen oder zu senken. Während ein definiertes Programm läuft, werden die +/- TASTEN verwendet, um den Widerstand zu erhöhen oder zu senken.

+ Taste: Beim Einrichten eines Programms oder Profils können Sie diese Taste verwenden, um einen numerischen Wert zu erhöhen. Während ein definiertes Programm läuft, verwenden Sie diese Taste, um die Widerstandsstufe zu erhöhen und das Training zu erschweren.

- Taste: Beim Einrichten eines Programms oder Profils können Sie diese Taste verwenden, um einen numerischen Wert zu senken. Während ein definiertes Programm läuft, verwenden Sie diese Taste, um die Widerstandsstufe zu senken und das Training zu erleichtern.

Hinweis: *Sie können diese Tasten wiederholt drücken oder einfach nur eine Taste berühren und halten, bis der gewünschte Wert im PROFILFENSTER erscheint.*

Textfenster: Dieses LCD-Display führt Sie durch die Schritte, die zur Einrichtung der Benutzerprofile und Trainingsprogramme erforderlich sind. Beantworten Sie einfach die Bildschirmaufforderungen, um eines der elf DEFINIERTEN PROGRAMME zu starten.

Feedback-Fenster: Diese Fenster zeigen physiologische Informationen wie Herzfrequenz und verbrauchte Kalorien sowie physische Informationen wie die Trainingsdauer und die Anzahl der Meilen, die Sie in Ihrem Wohnzimmer zurückgelegt haben.

- [TIME/INTERVAL] (ZEIT/INTERVALL) - wechselt im Display über der Taste zwischen der verbleibenden Programmdauer und der verbleibenden Programmsegmentdauer
- [HR/DISTANCE] (HF/DISTANZ) - wechselt im Display über der Taste zwischen der HERZFREQUENZ und der DISTANZ.

Hinweis: *Die Herzfrequenzfunktion des g•force UT ist nur zur Verwendung als Trainingshilfe gedacht. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit Ihrer Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die Herzfrequenzfunktion des g•force UT sollte nicht als medizinisches Gerät erachtet oder genutzt werden.*

- [LEVEL/RPM] (STUFE/U/MIN) - wechselt im Display über der Taste zwischen der U/Min und der STUFE.
- [KCAL/WATTS] - wechselt im Display über der Taste zwischen den KCAL und den WATT.

Hinweis: *WATT ist eine Maßeinheit der Arbeitslast. Sie wird durch Widerstand und Pedalgeschwindigkeit beeinflusst. Höherer Widerstand und höhere Pedalumdrehungen erhöhen aufgewendeten WATT. Diese Informationen können verwendet werden, um Ihren Fitnessfortschritt im Lauf der Zeit zu beurteilen.*

- Meldung „Falsche Batterien“: Das g•force UT verwendet Ni-MH-Akkus. Sollte der Benutzer stattdessen versehentlich alkaline Mignon-Batterien verwenden, lässt sich das Gerät nicht über die POWER-Taste (EIN) einschalten und die die Meldung „Falsche Batterien“ wird beim Betrieb des Trainingsrads angezeigt.

Hinweis: *Durch die Verwendung von Alkalibatterien erlischt die Garantie, die Elektronik wird beschädigt und es besteht Feuergefahr.*

Benutzer-Port: Das **g•force UT digital** ist mit einem USB-Port auf Konsolenseite, in der Nähe der POWER-Taste (EIN) ausgestattet. Wird ein USB-Flashdatenträger an den Port angeschlossen, können die Trainingsdaten zur weiteren Verwendung von der Konsole heruntergeladen werden.

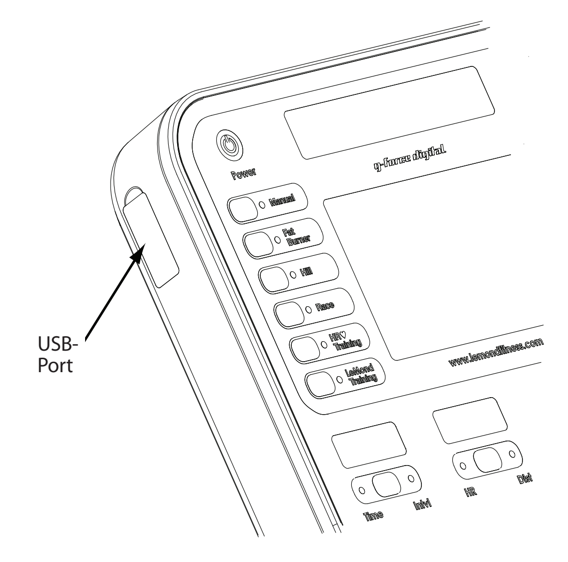
Hinweis: **Um auf den USB-Port zuzugreifen, die Schutzkappe zurückziehen, jedoch nicht entfernen.*

Definierte Programme: Für ein abwechslungsreiches und interessantes Training stehen Ihnen eine Reihe von Trainingsprogrammen zur Verfügung; darunter auch einige von Greg LeMonds bevorzugten Trainingsprogrammen, die in der Gruppe LEMOND TRAINING zu finden sind.

1. **Manuell**
2. **Hügel**
3 **Fettabbau**
4. **Rennen**
5. **Herzfrequenztraining**
   Konstante HF
   Intervall HF
   Hügel HF
   Rev-it-Up
6. **LeMond Training**
   Pump the Power
   Bust your Gut
   Strong & Steady
   Fat Burner Plus
   Race Day

TRAININGSDATEN SPEICHERN

Trainingsdaten werden während des Trainings von der Display-Konsole gesammelt und gespeichert. Nachdem Sie das Training beendet haben, können Sie diese Daten auf einen USB-Flashdatenträger speichern. Die Daten können dann in einer Tabelle angezeigt oder mit einer geeigneten Software zur Leistungsbewertung ausgewertet werden.



Wo befindet sich der USB-Port?

Das **g•force digital** ist mit einem USB-Port auf Konsolenseite, in der Nähe der POWER-Taste (EIN) ausgestattet. Zu einem beliebigen Zeitpunkt vor dem Ende des Trainings Schutzkappe des USB-Ports zurückziehen (nicht entfernen) und einen USB-Flashdatenträger am Port anschließen, um Ihre Trainingsdaten zu speichern.

Welche Daten werden gespeichert?

Während des Trainings sammelt und speichert die Konsole des g•force digital die folgenden Trainingsparameter sekündlich für maximal 99 Minuten:

Zeit	(MM:SS)	HF	(Schläge/Min.)	Kalorien	(kcal)
Geschwindigkeit	(KM/h)	Arbeitsleistung	(W)	Drehmoment	(kg/cm)
Distanz	(km)	U/MIN	Ziel	HF	(Schläge/Min.)

In welchem Format werden die Daten gespeichert?

Die Daten werden im Ordner LeMond des USB-Flashdatenträgers als .csv-Datei (Excel-kompatibel) gespeichert. Die Datei wird automatisch im MMTTJX benannt. x ist hierbei eine Zahl von 0 bis 9. (Es können also täglich bis zu 10 Sätze Trainingdaten auf den Flashdatenträger gespeichert werden.)

Wie speichere ich meine Trainingsdaten auf den Flashdatenträger?

Schließen Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt vor dem Trainingsende einen Flashdatenträger an den USB-Port an. Die Display-Konsole zeigt dann an, dass ein Flashdatenträger installiert wurde. Drücken Sie während des Trainings die STOP-Taste drei Mal, um das Programm manuell zu beenden oder fahren Sie mit dem Training fort, bis Sie die Erholungsphase erreicht haben. Zu diesem Zeitpunkt wird eine Mitteilung auf der Konsole angezeigt, die Sie fragt, ob sie die Daten speichern möchten. Um die Daten zu speichern drücken Sie [ENTER] (EINGABE). Treten Sie weiter in die Pedale, bis auf dem Display „DOWNLOAD DONE“ (DOWNLOAD BEENDET) angezeigt wird.

Hinweis: *Wenn Sie das Programm manuell beenden, werden nur die Trainingsdaten, die bis zum Zeitpunkt des Trainingsabbruch gesammelt wurden, gespeichert.*

Wenn keine USB-Flashdatenträger angeschlossen wurde, werden Sie nicht zum Speichern der Daten aufgefordert, die Daten werden jedoch bis zum nächsten Training gespeichert. Wenn Sie einen USB-Flashdatenträger vor Beginn des neuen Trainings anschließen und [+] und [-] gleichzeitig drücken, speichert die Konsole die alten Trainingsdaten auf den Datenträger. Wenn eine andere Person ein neues Trainingsprogramm beginnt, bevor Sie ihre Daten speichern konnten, werden diese von der Konsole überschrieben und gehen verloren.

RICHTLINIEN FÜR EIN EFFIZIENTES TRAINING

Oft ist der schwerste aber wichtigste Schritt eines Trainingsprogramms der Anfang. Durch den Kauf des **g•force UT digital** haben Sie bereits etwas erreicht, mit dem sich viele Leute noch schwer tun - sich zu einem erfüllteren Leben zu verpflichten, indem Sie körperlich aktiv werden.

Wir beglückwünschen Sie zu diesem ersten Schritt in eine gesündere und erfülltere Zukunft.

ZIELE DEFINIEREN UND SETZEN

Der erste Schritt beim Erstellen eines erfolgreichen Trainingsprogramms ist das Setzen realistischer Ziele. Unabhängig von ihrer derzeitigen körperlichen Fitness müssen Sie einen Plan erstellen, der es Ihnen ermöglicht, die von Ihnen gesetzten Ziele zu erreichen.

Sie sollten sich einige grundlegende Fragen stellen. Beginnen Sie erst mit dem Training und möchten Ihren Lebensstil von inaktiv zu körperlich aktiv verändern oder möchten Sie gerne ihre derzeitige Fitness noch verbessern? Was sind Ihre wichtigsten Ziele? Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren, Ihre aerobe Fitness verbessern, Muskeln erhalten bzw. aufbauen oder alle drei Ziele zusammen?

Um sicherzustellen, dass Sie alle Vorzüge eines guten Trainingsprogramms nutzen können, müssen Sie zunächst alle potenziellen Risikofaktoren bestimmen, die die Erstellung Ihres Trainingsprogramms beeinflussen können. Sie sollten zunächst einmal Ihren Arzt aufsuchen, um die zu berücksichtigenden Risikofaktoren zu identifizieren. Sie sollten sich Ihr persönliches Trainingsprogramm von einem professionellen Fitnesstrainer zusammenstellen lassen, damit diese Spaß macht, leicht aufrecht zu erhalten ist, aber gleichzeitig so herausfordernd ist, dass Sie ihre gesetzten Ziele erreichen.

Denken Sie stets daran, dass der größte Vorteil eines Lebens, das körperliche Aktivität einschließt, ein besseres Körpergefühl ist. Menschen, die bereits körperliche Aktivitäten in ihren Lebensstil eingebunden haben, werden bestätigen, dass die die Vorteile, die körperliche Aktivitäten mit sich bringen, die Unannehmlichkeiten und die aufgewendete Zeit deutlich aufwiegen.

Wenn Sie Zeit für ein Trainingsprogramm aufbringen, werden Sie mit mehr Energie, weniger Stress und einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit sowie einen gesteigerten Selbstbewusstsein belohnt. Sie und die Menschen in Ihrem Leben werden von Ihrem neuen Lebensstil profitieren.

BEWEGLICHKEITSTRAINING

Das Erreichen und Erhalten einer angemessenen Beweglichkeit sollte immer ein Ziel eines umfassenden Trainingsprogramm sein. Durch eine angemessene Beweglichkeit können Sie Ihre Freude an dem Training und die Effizienz Ihres Trainings mit dem **g•force UT digital** noch steigern. Das unangenehme Trainingsgefühl wird auch allmählich reduziert und das Verletzungsrisiko minimiert. Wärmen Sie sich vor dem Stretching stets auf. Das Aufwärmen sollte eine leichte Aktivität zur Steigerung der Herzfrequenz und der Körpertemperatur enthalten. Bei einer höheren Körpertemperatur können Sie Ihre Muskeln wirkungsvoller und sicherer dehnen. Kalte Muskeln zu dehnen ist nicht nur kontraproduktiv, sondern kann auch zu Verletzungen führen, die eine Fortführung Ihres Fitnessprogramms behindern und das Erreichen Ihrer Ziele verzögern kann.

RICHTLINIEN FÜR DAS TRAINING MIT DEM g•force UT digital

AUFWÄRMEN

Ein gründliches Aufwärmtraining ist der wichtigste, aber auch am häufigsten ignorierte Teil eines Trainingsprogramms. Ohne ein gründliches Aufwärmtraining sind die Muskeln im Körper viel anfälliger für Verletzungen. Ein gründliches Aufwärmtraining bereitet den Körper auf die muskuläre Anstrengung während des Trainings vor und reduziert das Verletzungsrisiko. Muskeln sind zu größeren Leistungen fähig, wenn sie wärmer sind als normale Körpertemperatur. Verwenden Sie stets Zeit auf ein gründliches Aufwärmtraining. Das unangenehme Trainingsgefühl wird minimiert und Sie werden den größten Nutzen aus dem Training ziehen können.

Einige Menschen müssen sich nur 5 bis 10 Minuten aufwärmen, während andere eine längere Aufwärmphase benötigen, um ausreichend auf die körperliche Anstrengung vorbereitet zu sein. Aufgrund der verschiedenen Anforderungen an ein Aufwärmtraining enthalten die Programme des **g•force UT digital** kein spezielles Aufwärmtraining. So können Sie sich über den Zeitraum und auf der Widerstandsstufe aufwärmen, die für Sie geeignet ist.

Befassen Sie sich mit Ihren individuellen Anforderungen für ein Aufwärmtraining. Treten Sie zuerst langsam und bei geringem Widerstand in die Pedale, steigern Sie dann langsam Ihre Geschwindigkeit, bis sich die Muskeln in Ihren Beinen entspannen. Steigern Sie langsam Ihre Herzfrequenz auf 110 - 120 Schläge pro Minute. Nach dem Aufwärmen können Sie mit dem Training beginnen. Sie werden mehr Spaß an Ihrem Training haben und besser trainieren können.

HÄUFIGKEIT

Wie oft sollten Sie trainieren? Wie oft Sie pro Woche an Ihrer Kondition arbeiten sollten hängt größtenteils von Ihren Zielen und Ihrer körperlichen Fitness ab. Jemand, der erst vor kurzem mit der körperlichen Betätigung begonnen hat, sollte langsam beginnen, um das Training auch dauerhaft durchzuführen. Anfänger sollten möglicherweise Wochenpläne erstellen, die Ihnen trainingsfreie Tage gewähren. Erfahrene Athleten können fast täglich trainieren, aber auch sie wissen, dass Tage mit nur leichtem Training wichtig für die Erholung der Muskeln und des Geists ist. Arbeiten Sie auf 3 bis 5 Trainingstage pro Woche hin.

INTENSITÄT

Wie intensiv sollten Sie trainieren? Auch hierzu sei gesagt, dass Ihr Training Ihre Ziele und Ihre aktuelle körperliche Fitness widerspiegeln sollte. Um den größten Nutzen für Ihr Herz-Kreislauf-System zu erzielen und Fortschritte im Bezug auf Gewichtsreduktion und Körperstraffung zu erreichen, müssen Sie Ihre Herzfrequenz in Ihren Zielbereich bringen. Ihre Zielzone liegt für gewöhnlich bei 55 bis 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Das Training in diesem Bereich wird von Fitness-Experten „Training in der aeroben Zone" genannt. Das Programm KONSTANTE HF des **g•force UT digital** ist so programmiert, dass Sie im mittleren Bereich dieser Zone trainieren und Ihre Herzfrequenz bei 70 % der maximalen Herzfrequenz liegt.

DAUER

Wie lange sollten Sie trainieren? Sie sollten darauf hinzielen, 20 bis 60 Minuten durchgängig im aeroben Bereich zu trainieren. Beachten Sie, dass Aufwärmen und Erholungsphase hier nicht einberechnet sind. Ein 30-minütiges Training mit 10 Minuten Aufwärmtraining und 10 Minuten Erholungsphase an fünf Tagen der Woche führt zu einer deutlichen Verbesserung Ihrer Ausdauer.

ERHOLUNGSPHASE

Die Erholungsphase ist genauso wichtig wie das Aufwärmen, um die Muskeln auf das anstrengende Training vorzubereiten. So verlockend es auch ist, direkt nach dem Programmende aufzuhören, in die Pedale zu treten, Sie erzielen bessere Ergebnisse mit Ihrem Training, wenn Sie sich die Zeit für eine ausreichend lange Erholungsphase nehmen. Dieser Zeitraum ist wichtig, damit Ihr Körper langsam wieder zum Normalzustand zurückkehren kann. Ihre Muskeln können außerdem mit der Regeneration beginnen, was Ihr nächstes Training vereinfachen wird.

Senken Sie Ihre Herzfrequenz über einen Zeitraum von 5 bis 10 Minuten auf unter 110 Schläge pro Minute, indem Sie die Trainingsintensität senken.

Wenn Sie sich die Zeit für ein gründliches Aufwärmtraining und eine ausreichend lange Erholungsphase nehmen, reduziert dies das unangenehme Trainingsgefühl beim nächsten Training. Viel wichtiger ist jedoch, dass Aufwärmen und Erholungsphase das Verletzungsrisiko drastisch reduzieren.

Wichtig: Bleiben Sie am Ball! Sie haben den schwierigsten Schritt schon hinter sich gebracht. Sie haben einen Entschluss gefasst, sich mit Sportgeräten auseinandergesetzt, ein Sportgerät ausgesucht und es gekauft, um Ihre Ziele zu erreichen. Es liegt nun an Ihnen. Denken Sie daran, dass alle Richtlinien, die Sie gerade gelesen haben nur das eine sind - Richtlinien. Wenn Sie körperlich nicht fit genug sind, um 30 Minuten durchgängig trainieren zu können, dann wählen Sie einen kürzeren Trainingszeitraum und steigern Sie die Zeit nur allmählich. Jede Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität im Vergleich zu Ihrem derzeitigen Aktivitätsstand ist ein Fortschritt.

Denken Sie daran, dass auch die trainiertesten und engagiertesten Athleten Tage haben, an denen sie von ihren Trainingsplänen abweichen, sich nicht gesund genug ernähren oder das Training unvermittelt abbrechen. Wenn Sie in eine solche Situation kommen, denken Sie an die Fortschritte, die Sie bis jetzt gemacht haben, überarbeiten Sie Ihren Trainingsplan oder passen Sie Ihre Ziele an. Erinnern Sie sich an die Geschichte von Greg LeMond, der nach einem fast tödliche Unfall zurückkam, um das bekannteste Radrennen der Welt noch zwei Mal zu gewinnen. Er konnte auch nur langsam wieder mit dem Training anfangen.

DEFINIERTE PROGRAMME

Die Konsole des **g•force UT digital** bietet dreizehn verschiedene Trainingsprogramme. Jedes PROGRAMM bietet unterschiedliche Vorteile und kann Ihnen beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele zu erreichen, sei es Gewichtsverlust oder die Verbesserung der Kondition bzw. Ihrer aeroben Schwelle. Mit den unterschiedlichen Programmen des **g•force UT digital** können viele verschiedene Aspekte eines Fitness-Programms abgedeckt werden. Erfahrene Athleten wissen, dass nur ein abwechslungsreiches Training auch Erfolge bringt. Ein Tag, an dem Sie ein schwieriges Intervalltraining oder ein herausforderndes Hügeltraining durchführen, sollte am besten von einem entspannteren Trainingstag gefolgt werden, an dem Ihr Körper sich von den Anstrengungen des Vortages erholen kann.

Sie können, z. B. am Dienstag ein herausforderndes RENNEN gegen Greg LeMond fahren und am nächsten Tag ein weniger intensives Training durchführen, wie KONSTANTE HF, um sich zu erholen.

Sie können mit diesen Programmen Ihr Training variieren, dabei Spaß haben, auf herausfordernde Art mit Ihrem Fitness-Programm beginnen und ihre Fitness-Ziele schneller erreichen. Dank der verschiedenen Programme auf der Konsole wird Ihnen Ihr tägliches Training nicht langweilig und Sie können Ihren Fitnessplan dauerhaft ausführen.

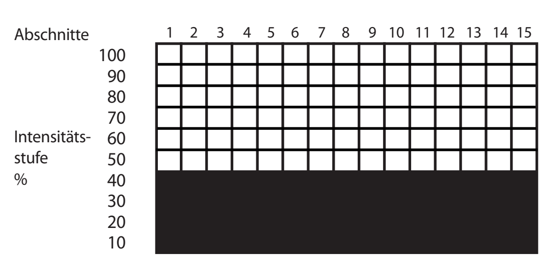
Hinweis: *Abgeblendete (graue) Quadrate auf der LED-Anzeige zeigen halbe Stufen an (65 %, 75 % etc.)*

1 Manuell

Das einfachste Programm des **g•force UT digital** ist das MANUELLE Programm. Das Training mit diesem Programm wird mit gleich bleibendem Widerstand über einen benutzerdefinierten Zeitraum ausgeführt. Während des Trainings können Sie jederzeit den Widerstand über die Tasten + oder - anpassen.

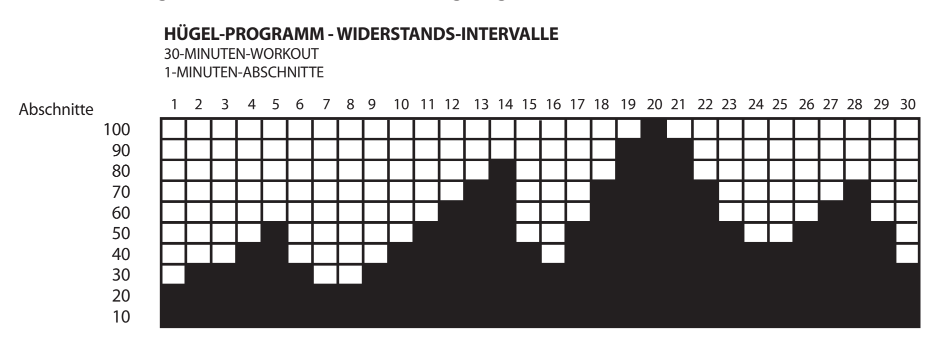
Wir empfehlen, das Programm zu benutzen, wenn Sie sich mit dem Trainingsrad und den Widerstandsfunktionen vertraut machen möchten.





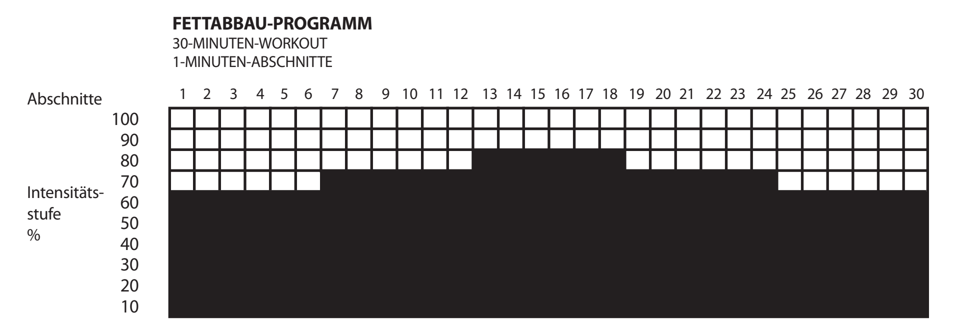
2 Hügel

Das HÜGEL-Programm wurde zur Kräftigung Ihrer Muskeln entwickelt. In diesem Programm fahren Sie auf und über vier Hügel mit verschiedenen Steigungen und Höhen.



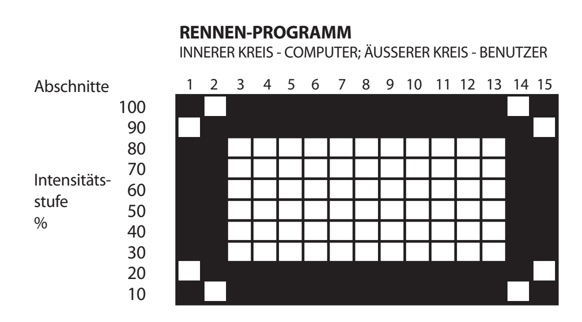
3 Fettabbau

Das Programm zum FETTABBAU ist ein herausforderndes Training mit mehreren Intervallen auf unterschiedlichen Widerstandsstufen. Das Programm wurde speziell zur Optimierung eines Trainings zur Gewichtsreduzierung entwickelt.



4 Rennen

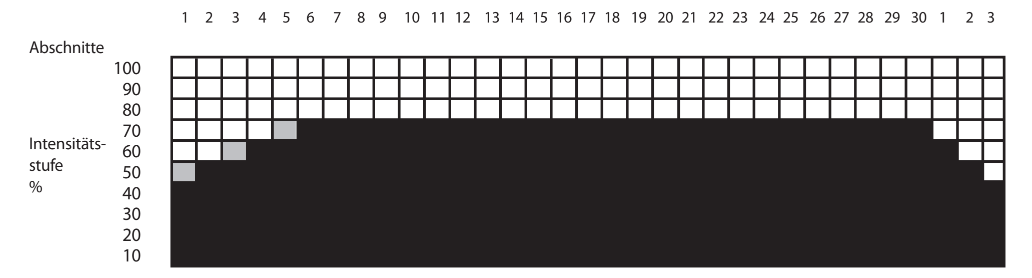
Vergleichen Sie Ihre Fitness mit der von Greg. Das Programm RENNEN ist die Simulation eines Wettfahrens zwischen Ihnen und Greg LeMond. Im PROFILFENSTER ist zeigen kreisförmige Leuchten Ihren Fortschritt während des Rennens an. Die kreisförmigen Leuchten auf der Innenseite stellen Greg dar. Ihr Fortschritt wird mit den kreisförmigen Leuchten auf der Außenseite angezeigt. Die blinkende LED zeigt den „Rennfahrer" an. Können Sie Greg überholen und das Rennen gewinnen?



5. Herzfrequenztraining

Das Training KONSTANTE HF hilft Ihnen Ihre festgelegte Herzfrequenz beizubehalten, indem während des Trainings automatisch die Schwierigkeitsstufe angepasst wird.

Hinweis: *Für die HF Programme ist möglicherweise ein Brustgurt zur Übertragung der Herzfrequenz erforderlich.*



Dieses Programm sorgt dafür, dass Sie während des Trainings nicht nachlassen. Außerdem sorgt dieses Programm auch dafür, dass Sie sich während eines Erholungstrainings nicht überlasten.

Die vom Computer ausgewählte Herzfrequenz basiert auf Ihrem während der Programmeinstellung eingegebenen Alter. In diesem Programm wird Ihre Herzfrequenz auf 70 % Ihrer theoretischen maximalen Herzfrequenz festgelegt. Die theoretische maximale Herzfrequenz für eine 40-jährige Person ist 180 Schläge/ Minute. Bei einer Zielherzfrequenz von 70 % bedeutet dies 126 Schläge/Minute.

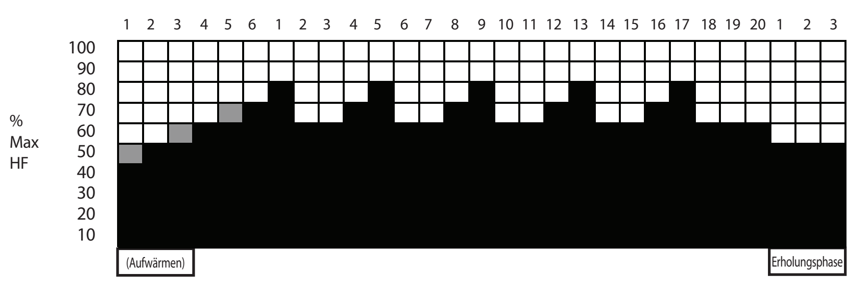
Ihre Herzfrequenz wird gemessen, wenn Sie die Sensoren am Griff umfassen oder einen Brustgurttransmitter tragen. Damit Ihre Herzfrequenz genau gemessen werden kann, sollten Ihre Hände leicht angefeuchtet sein, bevor Sie die Metallsensoren am Griff umfassen bzw. wenn Sie den Brustgurt tragen, sollten Sie Ihre Haut an der Stelle anfeuchten, auf der die gerillten Sensoren aufliegen. (Den Brustgurt mit Logo nach vorne tragen.)

Beim Einstellen des KONSTANTEN HR-Programms müssen Sie im TEXTFENSTER Ihr Alter eingeben. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, berechnet die Konsole Ihre Zielherzfrequenz und zeigt Sie im PROFILFENSTER an. Sie können diese Zielherzfrequenz durch Drücken der Tasten +/- verändern und Sie durch Drücken der ENTER-Taste (Eingabe) bestätigen.

Die minimale Herzfrequenz, die Sie EINGEBEN dürfen ist 80. Die maximale Herzfrequenz ist 200.

Intervall HF-Programm

Intervallprogramm (5 abgebildet) mit 6-minütigem Aufwärmen und 3-minütigem Abkühlen

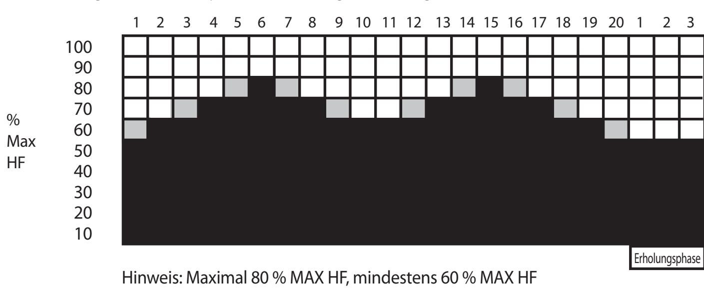


Hinweis: Das Programm wird in 4-minütigen Intervallen schwieriger oder leichter. Minimum: 4 Intervalle, Maximum: 16 Intervalle. Max HF 80 % maximal, Max HF 55 % mindestens

Während des Intervall HF-Programms zeigt die LED-Anzeige eine Version des obigen Profils. Wenn der Benutzer, das Intervall HF-Programm auswählt, muss er die Anzahl der Intervalle in die Konsole eingeben. Die LED-Anzeige zeigt dann das Profil mit der richtigen Anzahl an Intervallen an. Jedes Segment stellt eine Minute dar. Das Segment, in dem sich der Benutzer gerade befindet, blinkt zur Verdeutlichung. Die HF Intervalle variieren von 60 % bis 80 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzers. Das Programm enthält auch ein konstantes Aufwärmtraining von 6 Minuten und eine 3-minütige Erholungsphase. Die Erholungsphase ist die Standard-Erholung, die für alle Programme verwendet wird (Manuell, Hügel etc.). Das Ziel des Programms ist es, die Herzfrequenz des Benutzers zu Ende der Intervallzeit auf dem auf der Anzeige angegebenen Niveau zu haben.

Hügel HF-Programm

HF-Programm mit 2 HF-Spitzen und 3-minütiger Abkühlung



Hinweis: Maximal 80 % MAX HF, mindestens 60 % MAX HF
Programmbereich 20 - 99 Minuten

Während des Hügel-Programms, zeigt die LED-Anzeige das obige Profil an. Das Profil verändert sich nicht und die Dauer für jedes Segment wird von der gesamten Trainingsdauer bestimmt. Die Trainingszeit kann von 20 bis 99 Minuten festgelegt werden. Die Spalte, in der sich der Benutzer gerade befindet, blinkt zur Verdeutlichung. Die Herzfrequenz des Benutzers liegt zwischen 60 % und 80 % der maximalen Herzfrequenz.

Das Ziel des Programms ist es, die Herzfrequenz des Benutzers zu Ende der Intervallzeit auf dem auf der Anzeige angegebenen Niveau zu halten.

EINSTELLEN UND AUSFÜHREN DER PROGRAMME

Die Programme können ganz leicht über die Display-Konsole eingestellt werden, indem die abgefragten Daten im TEXTFENSTER eingegeben werden. Die Eingabeaufforderungen im TEXTFENSTER sind einfache Anzeigen, die Sie durch die Programmeinstellung führen. Im Folgenden finden Sie eine detaillierte Beschreibung der Anzeigen, die Ihnen im TEXTFENSTER angezeigt werden.

Select Mode (Modus auswählen):

Beim **g•force UT digital** können Sie zwischen zwei Arten wählen, um den Widerstand zu verändern: Trainingsmodus und Fahrradmodus. Im Trainingsmodus bleibt der Kraftaufwand gleich, unabhängig davon mit wie vielen U/min. Sie fahren. Dies bedeutet, dass der Widerstand automatisch angepasst wird, wenn Sie schneller oder langsamer fahren, damit die Arbeitsleistung (Watt) gleich bleibt. Im Fahrradmodus bleibt der Widerstand gleich und Ihre Arbeitsleistung steigt oder sinkt, wenn Sie schneller oder langsamer treten.

Sie können einen der beiden Modi in den Programmen Manuell, Hügel oder Fettverbrennung auswählen. Die Herzfrequenz (HF)-Programme sind immer im Trainingsmodus. Die LeMond und Rennen-Programme sind immer im Fahrradmodus.

Select Level (Stufe auswählen):

Wählen Sie eine Widerstandsstufe zwischen 1 und 20 für Ihr Training aus. Je höher die gewählte Stufe ist, desto größer der Widerstand. Als Standard ist Stufe 4 eingestellt.

Select Time (Zeiteinstellung):

Geben Sie ein (in Minuten), wie lange Sie trainieren möchten. Sie können eine Dauer von 5 bis 99 Minuten eingeben. Als Standard sind 30 Minuten eingestellt.

Select RPM/Power (U/min/Arbeitsleistung einstellen):

Einige Programme setzen die Trainingsziele auf Basis der U/min fest, andere verwenden die Arbeitsleistung (Watt). Verändern Sie mit den Tasten + oder - den Standardwert in der PROFILANZEIGE und drücken Sie dann die ENTER-Taste (Eingabe).

Entering Weight (Gewichtseingabe):

Ihr aktuelles Körpergewicht wird zur Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs verwendet. Nachdem Sie ein PROGRAMM ausgewählt haben, werde Sie im TEXTFENSTER dazu aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Verwenden Sie die + oder - Taste, um das im PROFILFENSTER angezeigte Standardgewicht von 82 kg (180 lb) zu ändern. Wenn Ihr aktuelles Gewicht angezeigt im PROFILFENSTER angezeigt wird, drücken Sie die ENTER-Taste (EINGABE).

Entering Age (Alter eingeben):

Ihr aktuelles Alter wird zur Berechnung Ihrer Zielherzfrequenz verwendet. Verwenden Sie die + oder - Taste, um das im PROFILFENSTER angezeigte Standardalter von 40 zu ändern. Wenn Ihr richtiges Alter im PROFILFENSTER angezeigt wird, drücken Sie die ENTER-Taste (Eingabe).

Choosing a Target Heart Rate (Eine Herzfrequenz wählen):

Sie können die Zielherzfrequenz, die für Sie von der Konsole auf Basis Ihres Alters berechnet wurde, auch verändern. Die Konsole berechnet automatisch eine Zielherzfrequenz von 70 % Ihrer theoretischen maximalen Herzfrequenz. Sie können diese Zielherzfrequenz steigern oder senken. Verändern Sie die berechnete Zielherzfrequenz im PROFILFENSTER, indem Sie auf die Tasten + oder - drücken. Wenn Sie die gewünschte Zielherzfrequenz eingestellt haben, drücken Sie die ENTER-Taste (EINGABE).

DEFINIERTE PROGRAMME AUSFÜHREN

Wenn Sie sich mit der DISPLAY-KONSOLE vertraut gemacht haben, führen Sie die folgenden Schritte durch, um ein DEFINIERTES PROGRAMM auszuführen und ernsthaft zu trainieren. Denken Sie daran, dass die Anzeigen im TEXTFELD Ihnen einen schnellen und einfachen Beginn Ihres Trainings ermöglichen.

1. Treten Sie in die Pedale, bis Sie die Aufforderung SELECT WORKOUT (Training auswählen) im TEXTFENSTER sehen.
2. Wählen Sie aus den sechs Programmen aus und drücken Sie die ENTER-Tasten (Eingabe), wenn Sie gebeten werden, Ihre Auswahl zu bestätigen.

Hinweis: *Beachten Sie, dass Sie für die Herzfrequenzprogramme nicht die Taste QUICK START (Schnellstart) verwenden können, weil zur Festlegung Ihrer Zielherzfrequenz die Eingabe von Benutzerdaten erforderlich ist.*

3. Sobald Sie ein Training ausgewählt oder definiert haben, werden Sie über das TEXTFELD aufgefordert, Ihre Trainingsparameter einzugeben. Verändern Sie die Parameter, indem Sie die Tasten + oder - verwenden und drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Auswahl die ENTER-Taste (EINGABE).

EIN DEFINIERTES PROGRAMM BEENDEN

Am besten beenden Sie Ihr Training, indem Sie es bis zu Ende durchführen. Wenn die Zeit, die Sie für Ihr Training ausgewählt haben abgelaufen ist, wird das Training beendet und im TEXTFELD wird Ihre Trainingsstatistik angezeigt. Wenn Sie einen USB-Datenträger angeschlossen haben, werden Sie über das TEXTFELD außerdem zum Speichern Ihrer Daten aufgefordert.

Sie können das Training auch beenden, indem Sie die STOP-Taste drücken. Wenn Sie die Taste einmal drücken, wird Ihr Workout angehalten. Drücken Sie auf ENTER (Eingabe), um das Training wieder aufzunehmen, oder drücken Sie STOP ein zweites Mal, um das Workout zu beenden. Wenn Sie STOP ein drittes Mal drücken, wird Ihnen wieder SELECT WORKOUT (Training auswählen) angezeigt. Wenn Sie einen USB-Datenträger angeschlossen haben, werden Sie außerdem zum Speichern Ihrer Daten aufgefordert.

Wenn das Programm angehalten wurde und keine weitere Aktivität stattfindet, befindet sich das Trainingsrad im Ruhezustand und die Display-Konsole schaltet sich nach zwei Minuten Inaktivität automatisch aus.

6 LeMond Trainingsprogramm

Das LeMond Trainingsprogramm enthält sechs verschiedene Trainings, die von Greg LeMond entworfen wurden und die er selber für die Wettkampfvorbereitung verwendet. Diese Programme sind identisch mit anderen DEFINIERTEN PROGRAMMEN des **g•force UT digital**. Es gibt nur eine Ausnahme, die Trainingsdauer ist festgelegt und kann nicht verändert werden.

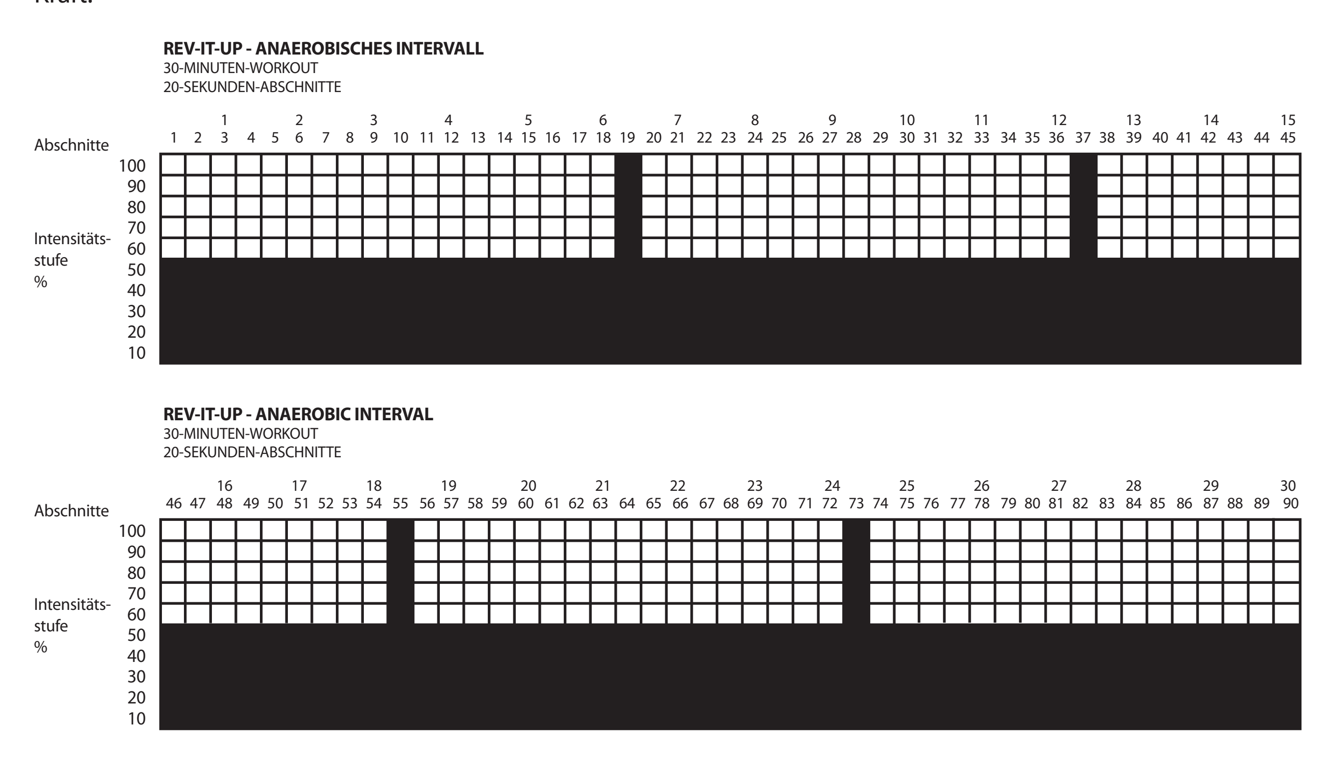
Alle Trainings dauern 30 Minuten. Die Trainings sind eine Herausforderung und ein bieten eine Mischung aus aerobischen und anaerobischen Aktivitäten. Wärmen Sie sich vor der Ausführung dieser Programme unbedingt gründlich auf. Sie können die Programme viel besser ausführen, wenn Ihre Muskeln entsprechend darauf vorbereitet wurden.

EINSTELLEN UND AUSFÜHREN DER LEMOND TRAININGSPROGRAMME

1. Um eines der sechs Trainings der LeMond Trainingsprogramme aufzurufen, wählen Sie zuerst LEMOND TRAINING und dann SELECT WORKOUT (Training auswählen).
2. Nachdem Sie die ENTER-Taste (EINGABE) gedrückt haben, wird Ihnen SELECT PROGRAM (Programm auswählen) angezeigt. Durchlaufen Sie mit den Tasten + oder - die sechs verschiedenen Programme und wählen Sie das gewünschte Programm mit ENTER (EINGABE).
3. Wenn Sie ein Programm gewählt haben, werden Sie über das TEXTFENSTER durch den Einstellungsprozess des gewählten Programms geführt, wie dies auch bei allen anderen DEFINIERTEN PROGRAMMEN der Fall ist. Nur wird hier die Zeit nicht eingestellt. Alle LeMond Trainingsprogramme sind auf 30 Minuten festgelegt.
4. Wenn Sie, während SELECT PROGRAM (Programm auswählen) angezeigt wird, kein Programm auswählen, dann wird standardmäßig das REV IT UP-Programm gestartet.

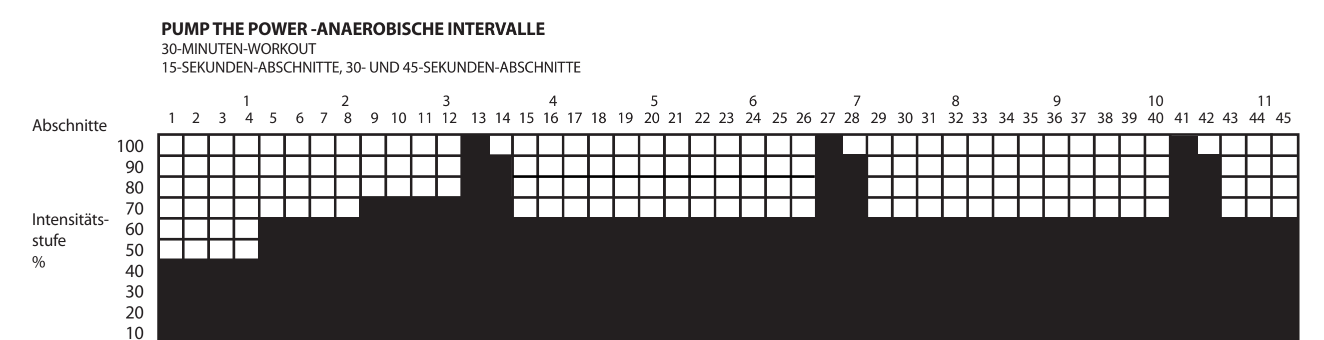
Rev-it-Up:

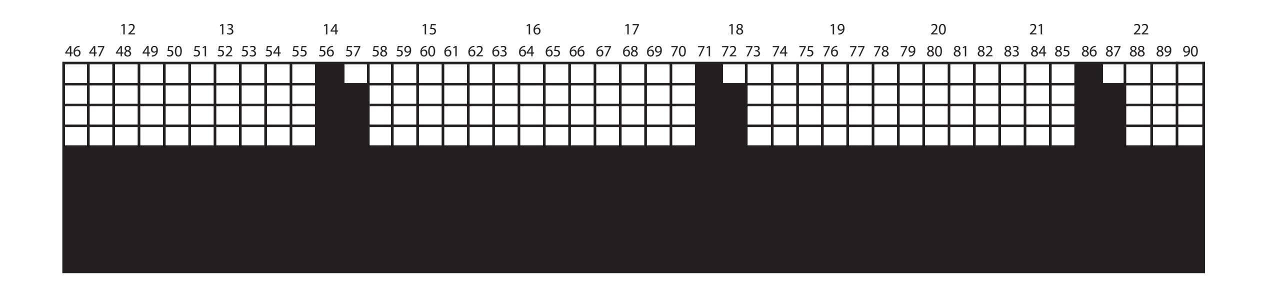
Das REV-IT-UP-Programm wurde konzipiert, um Ihre maximale Arbeitsleistung zu verbessern. Segmente mit geringer Intensität zur Erholung stehen im Gegensatz zu kurzen Intervallen mit extrem hoher Intensität. Dieses Programm ist dafür gedacht, Ihre Maximalleistung zu steigern und sorgt für Geschwindigkeit und zusätzliche Kraft.

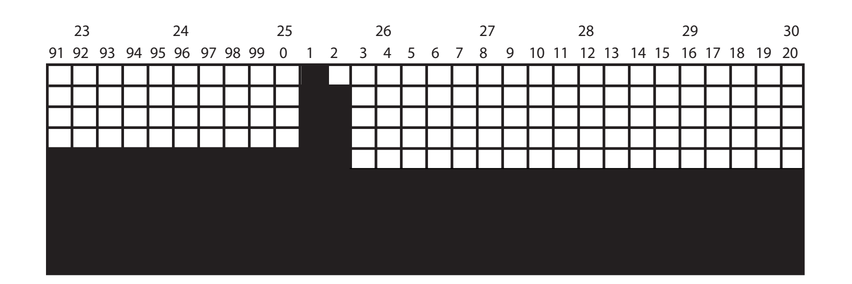


Pump the Power:

Mit diesem herausfordernden Training bauen Sie Kraft und Ausdauer auf. Anaerobische Segmente mit hoher Intensität wechseln sich mit Erholungsintervallen von moderater Intensität ab. Mit diesem Programm erzielen Sie blitzschnell Ergebnisse.

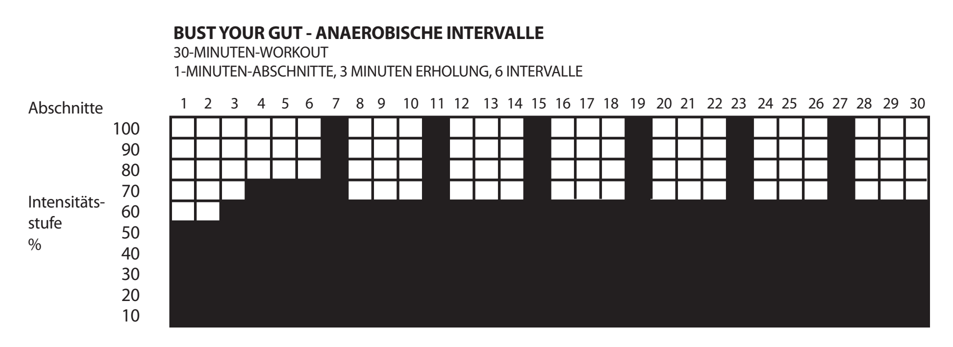






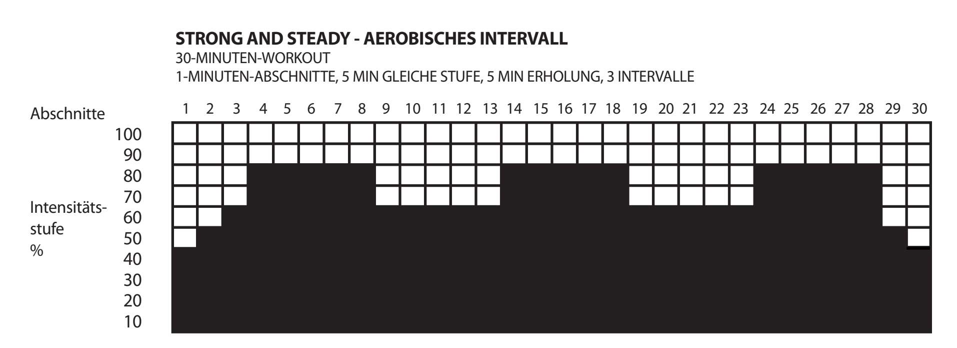
Bust Your Gut:

Dieses Training umfasst alle Fitnessaspekte. Dreiminütige Erholungsphasen von moderater Intensität folgen 60-sekündigen Intervallen von hoher Intensität. Diese drei Minuten mögen sich am Ende dieses 30-Minuten-Trainings sehr kurz anfühlen. Mit diesem Programm bringen Sie Ihre Kraft, Ausdauer und natürlich Ihre Taille ganz schnell auf Vordermann.



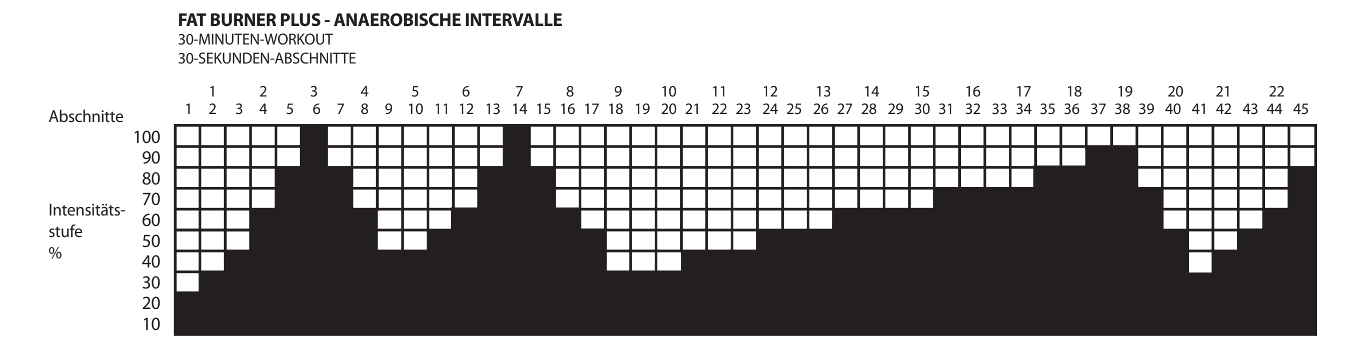
Strong and Steady:

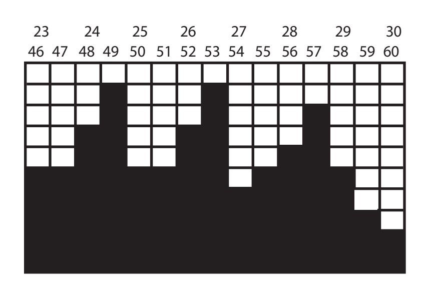
Hierbei handelt es sich um ein aerobes Training. Es werden Segmente mit moderate Intensität mit Erholungsintervallen von geringer Intensität kombiniert. Der Fokus liegt auf einem aeroben Training und dem Fettstoffwechsel. Nur ein paar Trainingseinheiten mit dem STRONG AND STEADY-Programm sorgen dafür, dass Sie schnell schlanker aussehen und besser durchatmen können.



Fat Burner Plus:

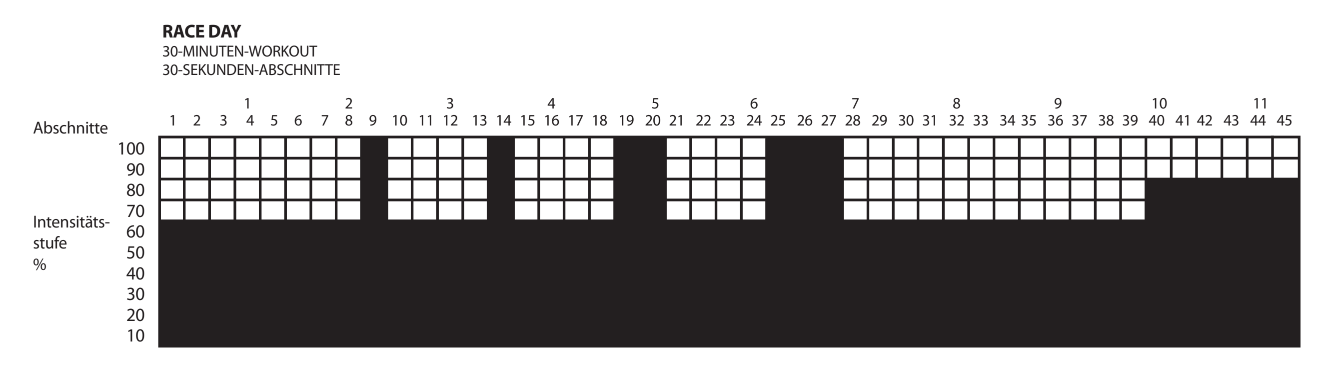
Mit diesem Programm steigen Sie auf die „Aerobic"-Leiter. Das Programm beginnt mit geringer Intensität steigt aber dann allmählich auf ein moderates Niveau an und sinkt dann wieder stufenweise ab. Im Wechsel mit STRONG AND STEADY fördert dieses Programm optimal den Feststoffwechsel und verbessert Ihre aerobe Fitness.

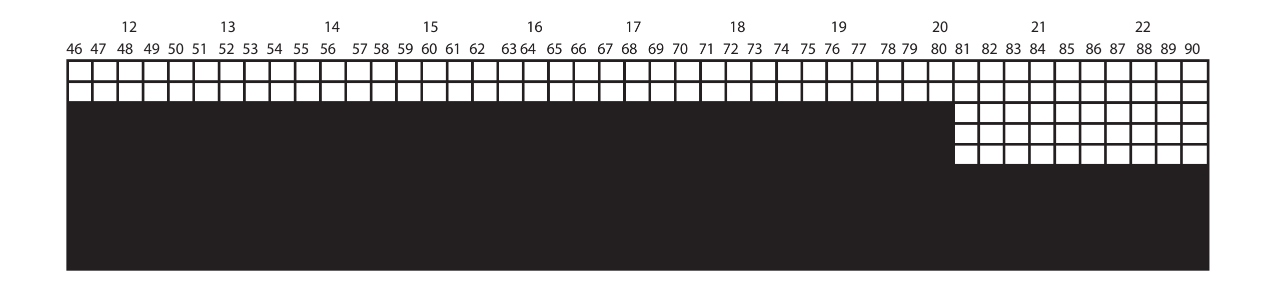


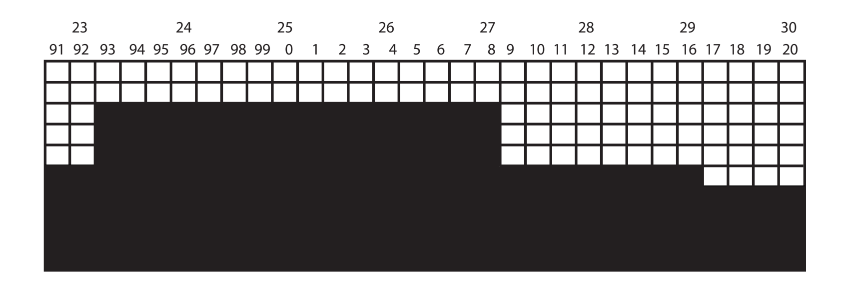


Race Day:

Ein optimales Training an den Tagen zur „aktiven Erholung“ and als Aufwärmtraing für Wettbewerbe, Ballspiele oder das Heben von schweren Gewichten. Das Programm beginnt mit mehreren anstrengenden Intervallen und endet mit einem langen Tempo-Segment. So sind Sie auf ein anstrengendes Training vorbereitet.







EINIGE ZUSÄTZLICHE TIPPS ZU DEN FUNKTIONEN DER DISPLAY-KONSOLE:

- Sie können den Widerstand während des Programmverlaufs einfach verändern. Verwenden Sie hierzu die Tasten + oder -, um den Widerstand nach Bedarf zu steigern oder zu senken. Der Widerstand wird so für alle Programmsegmente verändert.
- Die Dauer des Trainings kann vor Programmbeginn eingestellt werden, jedoch nicht währenddessen. Um die Zeitdauer während des Programmverlaufs zu verändern, müssen Sie das Programm verlassen und nach dem Einstellen der gewünschten Dauer erneut starten.
- Während des Trainings werden abwechselnd die einzelnen Statistiken zu Ihrem aktuellen Training im TEXTFENSTER angezeigt.
- Nach Beendigung des Trainings werden die Trainingsstatistiken im TEXTFENSTER angezeigt. Hierzu gehören u. a. die Gesamtdistanz und die Gesamtzeit. Diese Statistiken werden auch angezeigt, wenn das Training vorzeitig abgebrochen wurde.
- Das Drücken der STOP-Taste hält das Programm an. Um das Training erneut zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste (Eingabe) und das Training beginnt mit dem Segment, bei dem es angehalten wurde. Wenn 15 Sekunden, nachdem das Programm angehalten wurde, keine Aktion erfolgt ist, schaltet die Display-Konsole auf Ruhezustand. Nach zwei Minuten schaltet die Display-Konsole ab.
- Wenn Sie während des Trainings aufhören, in die Pedale zu treten, verhält sich die Display-Konsole so als hätten Sie die STOP-Taste gedrückt.
- Sie können die Einheit der gemessene Distanz von Meilen zu Kilometer (km) wechseln, indem Sie die ENTER-(Eingabe), BACK- (Zurück) und MANUAL-Taste gleichzeitig drücken. Verwenden Sie die Tasten + oder -, um zwischen UNITS USA (miles) (Einheiten USA) und UNITS METRIC (km) (Einheiten metrisch) zu wechseln.

Das **g•force UT digital** wurde so konzipiert, dass Sie Ihre Fitnessziele leicht, effektiv und sicher erreichen können. Widerstands- und leistungsfähige Komponenten sind Hauptmerkmale des **g•force UT digital**. Die Sicherheit dieses Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigung untersucht wird. Defekte oder verschlissene Teile müssen sofort ausgetauscht werden und das Gerät außer Betrieb genommen werden, bis es repariert wurde. Lesen Sie alle Wartungsanweisungen gründlich durch, bevor Sie mit der Arbeit beginnen. Der Besitzer trägt die alleinige Verantwortung für die Wartung.

Erstmalige Verwendung

Wählen Sie einen kühlen, trockenen Standort für das **g•force UT digital** und sorgen Sie so sowohl für eine maximale Lebensdauer des Geräts als auch für mehr Freude am Training. Beseitigen Sie nach dem Zusammenbau des Geräts Staub oder Verschmutzungen durch den Transport mit einem weichen Baumwolltuch. Das Trainingsrad bleibt bei regelmäßiger Wartung in einem guten Betriebszustand. Der Benutzer muss das Trainingsrad nicht kalibrieren.

Wartungstipps

- Verwenden Sie zur Reinigung der Oberflächen des Trainingsrads stets ein weiches Baumwolltuch und ein nicht-scheuerndes, mildes Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie niemals Ammoniak oder Lösungsmittel auf Säure- oder Mineralölbasis am Trainingsrad, um eine Beschädigung des Oberflächenfinish zu vermeiden.

Wartungsplan

Täglich

- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass der Bereich um das Trainingsrad frei von Hindernissen ist, die die Pedalumdrehung behindern können.
- Wischen Sie nach jedem Gebrauch die Oberflächen des **g•force UT digital** ab, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen.
- Wischen Sie die Display-Konsole mit einem leicht feuchten, weichen Baumwolltuch ab. Vermeiden Sie zu viel Feuchtigkeit auf der Display-Konsole. Fingerabdrücke und Schweiß auf der Display-Konsole verkürzen die Lebensdauer der Konsole.

Regelmäßig

- Das Gehäuse des Trainingsrads gründlich reinigen.
- Oberseite der Pedalriemen, Zubehörablagen, Sitz, Rückenlehne und Display-Konsole reinigen.
- Prüfen, dass die Pedale fest sitzen und beide Pedale und Pedalriemen auf Verschleiß untersuchen.
- Alle Schrauben auf Verschleiß untersuchen und sicherstellen, dass sie fest angezogen sind.

Verschieben des g•force UT digital

Um das Trainingsrad zu bewegen, heben Sie den hinteren Teil des Trainingsrads an und schieben Sie das Trainingsrad langsam vorwärts an den gewünschten Ort.

Beim Bewegen des Trainingsrads vorsichtig vorgehen. Das g-force UT digital ist gut verarbeitet und die Stabilität beim Verwenden des Trainingsrads kommt von dessen hohem Gewicht. Ggf. zum Bewegen des Trainingsrads eine zweite Person in Anspruch nehmen.

Das **g•force UT digital** wurde speziell benutzerfreundlich, zuverlässig und wartungsfrei entwickelt. Im nachstehenden Abschnitt zur FEHLERSUCHE werden jedoch einige Probleme angesprochen, die eventuell auftreten können. Wenn das Problem mit Hilfe dieser Tipps nicht behoben werden kann, wenden Sie sich an den Kundendienst von LeMond Fitness. Sie erreichen uns montags bis freitags zwischen 7.00 und 17.00 Westküstenzeit unter der Rufnummer (+1) 425.482.6773

PROBLEM: Display-Konsole leuchtet nicht auf.

LÖSUNG: Falls das Trainingsrad längere Zeit nicht verwendet wurde, haben sich die Batterien eventuell entladen. Daher schaltet sich die Konsole nicht ein, wenn die POWER-Taste (EIN) gedrückt wird. Treten Sie in die Pedale, um die Konsole einzuschalten und die Batterien aufzuladen.

LÖSUNG: Falls die Konsole abgeblendet ist, wenn Sie in die Pedale treten, drücken Sie auf die Power-Taste (EIN), um die Display-Konsole einzuschalten.

LÖSUNG: Falls die Display-Konsole immer noch abgeblendet bleibt oder nicht aufleuchtet, müssen vielleicht die Akkus ausgetauscht werden. Die Lebensdauer der Akkus hängt von der Häufigkeit und Art des Gebrauchs sowie dem jeweiligen Hersteller ab. Das **g•force UT digital** benötigt Nickel-Metallhydridakkus der Größe AA (Mignon). Ersetzen Sie diese auf keinen Fall durch herkömmliche Alkalibatterien. Andernfalls wird die Elektronik beschädigt und die Garantie ungültig.

PROBLEM: Auf der Konsole wird kein Herzfrequenzsignal angezeigt oder die Herzfrequenzanzeige ist sprunghaft oder inkonsistent.

LÖSUNG: **Bei Verwendung eines telemetrischen Brustgurts:**

Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt richtig sitzt. Die Gummielektroden am Riemen müssen flach auf der Haut aufliegen.

Die Elektroden müssen feucht sein, bevor die Herzfrequenz korrekt von der Konsole erfasst werden kann. Durch Abnehmen des Brustgurts und neues Befeuchten der Elektroden lässt sich das Problem oft beheben.

Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Konsole maximal 1 Meter (3 ft) beträgt.

Telemetrische Brustgurte strahlen ein schwaches Funksignal ab, das von der Display-Konsole des **g•force UT digital** erfasst wird. Störungen von anderen Radio- oder Schallwellen wie Fernsehgeräten, DVD-Spielern, Handys, Computern oder Lautsprechern können sprunghafte Messwerte verursachen. Solche Probleme können verhindert werden, wenn Sie Ihr Trainingsrad von solchen Störungsquellen weg schieben.

Wenn sich ein weiterer Herzfrequenztransmitter in einem Umkreis von 1 Meter (3 ft) befindet, kann es zu ungenauen Herzfrequenzmessungen kommen.

Überprüfen Sie die Batterie in der Rückseite des Brustgurttransmitters.

LÖSUNG: **Bei Verwendung der Herzfrequenz-Kontaktsensorgriffe:**

Stellen Sie sicher, dass die Sensorgriffe fest angeschlossen sind. Spezielle Nivellieranweisungen können Sie dem Montageleitfaden entnehmen.

Umfassen Sie die Herzfrequenz-Sensorgriffe mit beiden Händen und üben Sie festen und gleichmäßigen Druck auf die Griffe aus.

Denken Sie daran, dass die Kontaktgriffe nicht immer genau sind. Dies liegt zum Teil an biologischen Unterschieden zwischen den Benutzern. Die Kontakt-Herzfrequenz kann durch Körperöle, Metall von Schmuck oder Kleidung sowie äußere elektrische Störungen beeinflusst werden.

PROBLEM: Das Trainingsrad macht klickende Geräusche.

LÖSUNG: So simpel sich das anhört, handelt es sich oft nur um Schnürsenkel oder Pedalriemen, die gegen die Seitenabdeckungen des Trainingsrads schlagen.

LÖSUNG: Also, Sie behaupten, die Schnürsenkel sind es nicht. Entfernen Sie die Pedale mit dem beiliegenden Pedalschlüssel von den Tretkurbeln. Tragen Sie Mehrzweckfett auf das Pedalgewinde auf und montieren Sie dann wieder die Pedale. Achten Sie darauf, dass das linke Pedal Gegengewinde aufweist.

PROBLEM: Das Trainingsrad schaukelt oder wackelt während des Trainings.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass das Trainingsrad am Standort nivelliert ist. Es darf während des Gebrauchs nicht wackeln. Erforderliche Einstellungen mit den Einstellfüßen am hinteren Stabilisator vornehmen. Spezielle Nivellieranweisungen können Sie dem Montageleitfaden entnehmen.

LeMond Fitness garantiert, dass alle Teile des **g•force UT digital** frei von Material- und Verarbeitungsfehlern sind. LeMond Fitness repariert oder ersetzt defekte Teile oder Geräte unter den nachstehend aufgeführten Garantiebedingungen. Die Garantiedeckung beginnt mit dem Erstkaufdatum und gilt für den Erstkäufer.

GARANTIE FÜR DEN HEIMGEBRAUCH:

RAHMEN und TRETKURBELN	LEBENSDAUER
ELEKTRONISCHE BREMSE	6 JAHRE
ELEKTRONISCHE KOMPONENTEN	3 JAHRE
TEILE - Pedalriemen, Sitz, Konsolen-Overlay usw.	2 JAHRE
ARBEIT	1 JAHR

GARANTIE FÜR DEN GEWERBLICHEN GEBRAUCH:

RAHMEN und TRETKURBELN	10 JAHRE
ELEKTRONISCHE BREMSE	3 JAHRE
ELEKTRONISCHE KOMPONENTEN	2 JAHRE
TEILE - Pedalriemen, Sitz, Konsolen-Overlay usw.	6 MONATE
ARBEIT	1 JAHR

AUSSCHLÜSSE:

1. Batterien.
2. Normaler Verschleiß.
3. Schäden, Ausfall oder Verlust durch falsche Montage und Installation.
4. Beschädigung des Sitzgewebes oder Defekt der Rückenlehne aufgrund Missbrauch oder unsachgemäßer Verwendung.
5. Beschädigung, Ausfall oder Verlust aufgrund Unfall, Vernachlässigung, Missbrauch, falscher Wartung oder Nichtbeachtung der Anweisungen oder Warnhinweise in dieser Bedienungsanleitung.
6. Verwendung des Produkts auf eine Weise, für die es nicht ausgelegt ist.
7. Verwendung des Produkts in einem gewerblichen Umfeld, das nicht in der Bedienungsanleitung festgelegt ist.

Hinweis: *Diese Garantieleistungen gelten nur für die Reparaturkosten oder den Austausch von Teilen, Versandkosten, Arbeit und Kundendienstleistungen, wenn diese innerhalb der Garantiezeit von einem autorisierten LeMond-Handelsvertreter bereitgestellt werden.*

EINSCHRÄNKUNGEN:

Im Zusammenhang mit dem Verkauf, dem Service oder der Lieferung unserer Produkte werden von LeMond Fitness Inc. keine anderen Garantieleistungen gewährt oder angenommen und keine Vertreter oder andere Personen befugt, andere Garantieleistungen zu gewähren oder anzunehmen, weder ausdrücklich noch stillschweigend. Wir behalten uns das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen unserer Produkte vorzunehmen, ohne dadurch die Verpflichtung einzugehen, vorher verkaufte Produkte zu ändern. Um die Produktgarantie aufrechtzuerhalten und den sicheren und effizienten Betrieb Ihres Geräts sicherzustellen, dürfen nur autorisierte Ersatzteile verwendet werden. Diese Garantie ist ungültig, wenn andere als die von LeMond Fitness gelieferten Teile verwendet werden.

DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN GARANTIEN, OB AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE, SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. LEMOND FITNESS IST IM RAHMEN DIESER GARANTIE KEINESFALLS HAFTBAR FÜR INDIREKTE ODER SEKUNDÄRE VERLUSTE, SCHÄDEN ODER AUSGABEN, DIE DURCH FITNESSPRODUKTE ENTSTEHEN.

Etwaige stillschweigende Garantien gelten nur für die in dieser Garantie abgedeckte Zeitdauer. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien für Neben- oder Folgeschäden nicht zulässig. Die oben genannten Beschränkungen oder Ausschlüsse treffen deshalb möglicherweise nicht auf Sie zu.

Garantieansprüche:

Um Reparaturen unter der Garantie anzufordern, wenden Sie sich an den Vertragshändler von LeMond Fitness, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, oder indem Sie sich direkt montags bis freitags zwischen 7.00 und 17.00 Uhr Westküstenzeit an LeMond Fitness wenden.

LeMond Fitness Inc.
15540 Woodinville-Redmond Rd. NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA

Telefon: (+1) 425.482.6773
Fax: (+1) 425.482.6724
E-Mail: service@LeMondfitness.com
www.LeMondfitness.com

Zur Bearbeitung eines Garantieanspruchs verlangt LeMond Fitness einen Kaufnachweis und die Seriennummer des fraglichen Geräts.

LeMond Fitness kann defekte Produkte nach eigenem Ermessen kostenlos reparieren oder ersetzen. Die Lieferung des Produkts zum und vom LeMond Fitness Vertragshändler liegt in der alleinigen Verantwortung des Käufers.

Die meisten Probleme können schnell behoben werden, indem Sie die BEDIENUNGSANWEISUNGEN oder den Abschnitt FEHLERSUCHE in diesem Handbuch durchlesen. Sollte das Problem mit Hilfe dieser Verfahren nicht identifiziert und behoben werden können, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst von LeMond Fitness montags bis freitags zwischen 7.00 und 17.00 Uhr Westküstenzeit unter der Rufnummer (+1) 425.482.6773.

TRAGEN SIE IHRE SERIENNUMMER IM NACHSTEHENDEN FELD EIN

LeMond Fitness Inc.
15540 Woodinville-Redmond Rd. NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA

Telefon: (+1) 425.482.6773
Fax: (+1) 425.482.6724
E-Mail: service@LeMondfitness.com
www.LeMondfitness.com



GARANTIEREGISTRIERUNG

BITTE AUSFÜLLEN UND ZUR GARANTIEREGISTRIERUNG IHRES FITNESSPRODUKTS ZURÜCKSENDEN

Wir danken Ihnen für den Kauf des **g•force UT**. Sie haben das beste, technologisch fortschrittlichste Trainingsgerät auf dem Markt erworben. Um Ihre Produktgarantie geltend zu machen, muss der Hauptbenutzer des Produkts die nachstehenden Informationen ausfüllen und innerhalb von 60 Arbeitstagen ab Installation des Geräts an LeMond Fitness zurück senden.

NAME DES KÄUFERS ____________________

ANSCHRIFT ____________________

STADT ____________ BUNDESLAND ________ PLZ ________ LAND ________

TEL ( ) ____________ FAX ( ) ____________

☐ Bitte senden Sie mir besondere Angebote, Fitnesstipps und Gesundheitsinformationen*

*EMAIL ____________________

GESCHÄFT, IN DEM DAS GERÄT GEKAUFT WURDE ____________________

STADT ____________ BUNDESLAND ________ PLZ ________

SERIENNR. ____________________

MODELLNR. ____________________

UNTERSCHRIFT ____________________

KAUFDATUM ____________________

Postanschrift:



15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA
Telefon: (+1) 425.482.6773
Fax: (+1) 425.482.6724

Postanschrift:



15540 Woodinville-Redmond Rd NE
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA

Zweckbestimmung: Heim- oder geschäftlicher Gebrauch

Maximales Benutzergewicht: 159 kg (350 pounds)

Körpergröße: 147,3 cm (58 in) bis 203,2 cm (80 in)

Arbeitslastbereich: 30 - 450 Watt bei 70 U/min und eine maximale Ausgangsleistung von 1200 Watt (geschwindigkeitsabhängig)

Elektrikanforderungen: Keine (ohne Stromzufuhr). Bei dem **g•force UT digital** handelt es sich um ein kabelloses Produkt.

Batterien: Die Display-Konsole wird durch (4) Nickel-Metallhydridakkus (NiMH) der Größe AA (Mignon) mit Strom versorgt.

Herzfrequenzüberwachungssystem: Herzfrequenz-Kontaktsensorgriffe befinden sich unter den Haltegriffen neben dem Sitz. Telemetrische Herzfrequenz-Brustgurte werden ebenfalls unterstützt.

Geräteabmessungen:

Länge:	114 cm	(45 in)
Breite:	124 - 150 cm	(49 - 59 in)
Höhe:	66 cm	(26 in)

Gewicht: 58 kg (127 lbs)

Versandabmessungen:

Länge:	142 cm	(56 in)
Breite:	104 cm	(41 in)
Höhe:	23 cm	(9 in)

Gewicht: 72,7 kg (160 lbs)

FCC-Vorschriften

Dieses Gerät wurde gemäß Teil 14 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Gemäß der FCC unterliegt der Betrieb dieses Geräts den folgenden Richtlinien:

1. Das Gerät darf keine Funkstörungen verursachen.
2. Das Gerät muss empfangene Störungen annehmen, einschließlich solcher Störungen, die unerwünschten Betrieb verursachen können.

Das **g•force UT digital** erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die abgestrahlt werden kann. Wenn dieses Gerät nicht gemäß der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es Funkstörungen verursachen. Der Zweck der FCC-Vorschriften der Klasse B ist der, einen angemessenen Schutz vor Störungen bei Heimgebrauch zu bieten. Allerdings kann nicht garantiert werden, dass selbst bei ordnungsgemäßer Installation in einigen Fällen keine Störungen auftreten. Wenn Ihre Installation Störungen des Funk- oder Fernsehempfangs oder anderer elektronischer Geräte verursacht, schalten Sie das **g•force UT digital** aus, um festzustellen, ob es die Ursache für die Störung darstellt. Versuchen Sie in diesem Fall, die Störung durch die folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Stellen Sie das Gerät an einen anderen Ort, um den Abstand zwischen dem **g•force UT digital** und den betroffenen Elektronikgeräten zu vergrößern.
- Drehen Sie die Empfangsantenne des Fernsehgeräts, Radios oder anderen Elektronikgeräts in der Nähe in eine andere Richtung.
- Falls Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an den Kundendienst von LeMond Fitness, Ihren Vertragshändler oder einen qualifizierten Radio-/Fernsehmechaniker.

Dieses Produkt wurde auch getestet und auf die Erfüllung der folgenden Richtlinien zertifiziert:

- CAN/CSA 22.2 Nr 68
- UL 1647
- ASTM F1250
- ASTM F2276
- EN 957-1
- EN 957-5
- EM 60335-1

Außerdem wurde es geprüft auf die US-amerikanischen, kanadische und europäischen Anforderungen an:

- Abgestrahlte Emissionen
- Abgestrahlte Immunität
- Immunität vor statischer Elektrizität

Woche Nr.		Wochenziele			
		1.			
		2.			
		3.			
Tag	Datum	Distanz	Kalorien	Zeit	Kommentare
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Woche gesamt					

MONAT	Monatsziele		
1.			
2.			
3.			
Woche	Distanz	Kalorien	Zeit
Woche gesamt			

MONAT	Monatsziele		
1.			
2.			
3.			
Woche	Distanz	Kalorien	Zeit
Woche gesamt			



15540 Woodinville-Redmond Road NE
Building A Suite 100
Woodinville, WA 98072 USA
www.Lemondfitness.com
Telefon: (+1) 425.482.6773
Fax: (+1) 425.482.6724

300208, Version B